

Fiche recette 23

Endives braisées au Miel.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg d'endives, 30 g de beurre (ou huile), 3 cuillers à soupe de sucre en poudre, 4 cuillers à soupe de miel liquide, 1 cuiller de vinaigre balsamique.

Réalisation.

Nettoyer les endives. Les couper en deux dans la longueur et enlever leur cône dur. Faire fondre le beurre dans une sauteuse, y placer les endives, saler et poivrer, et les faire cuire doucement à couvert pendant 45 minutes en les retournant régulièrement (et en ajoutant un peu d'eau chaque fois que nécessaire), jusqu'à ce qu'elles soient braisées et bien dorées. Saupoudrer les endives de sucre en poudre, ajouter le vinaigre balsamique puis le miel et bien les enduire. Laisser cuire encore 10 minutes pour qu'elles caramélisent. S'il y a encore trop de jus à votre goût, retirer le couvercle. Rectifier en rajoutant éventuellement du sucre ou du miel, selon votre goût